

咲菜だより

第9回お台所絵手紙コンテスト

審査員特別賞

あさよちゃん様の作品

春先になると少々
風味のおちたたく
あんを塩抜きし
厚めに切てい
ため煮にしこれ
ましたね お母さん
私受け継いで
いますよ



第10回お台所
絵手紙コンテスト
作品募集中です!



第134号

《2026年3月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『一番大事なものは、食べる人への思い』

皆さん、こんにちは！3月がスタート！待ちに待った春の始まりです。

さて、こんなお話があります。老舗定食屋さんの二代目店主。先代から受け継いだお店の味を正確に守りながら、一生懸命に料理を作りお店を守っていきますが、徐々に常連のお客様が減ってしまい、あっという間に経営難に陥ります。レシピは受け継いだ通りに正確で、自分で食べても変わらず美味しいのにお客様は離れていってしまう…なぜだろうか？何がダメなのか？何が足りないのか？考えに考えますが、一向に状況は改善せず。そしてついにお店をたたむしかなくなりました。まじめに一生懸命に仕事に取り組んできたのに、なぜ？繁盛していた先代の頃と何が違うのでしょうか？もし皆さんが二代目なら、この状況にどう対応しますか？このお店を再び繁盛させるために必要なことは何でしょうか？（感動のお店再生ストーリーを想像してみてください！）この答えこそが、私たちのお店にとって最も大事なことで、全ての商売にも当てはまることだと思います。

五目ちらし寿司

材料 (3~4人前)

レンコン	50 g	高野豆腐	20 g	調味料★(混ぜ合わせる)	すし酢用調味料★
こんにゃく	30 g	(水で戻した状態で)		干しいたけ 100 g の戻し汁	砂糖 40 g
人参	30 g	白ごはん	2合分		だし汁 20 g
		(炊きあがり約650g)			(濃いめにとる)
干しいたけ	20 g	柚子果汁	20 g	本みりん 15 g	塩 20 g
(水で戻した状態で)		(すし酢用)		濃口醤油 15 g	

1

レンコン、こんにゃく、人参、干しいたけ、高野豆腐をそれぞれ粗みじん切りにする



4

温かいごはんを寿司桶に入れ③を数回に分けて加えながらごはんを切るように混ぜ合わせる



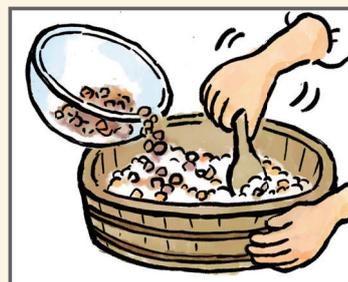
2

鍋に①と★を入れ水気がなくなるまで煮詰めたら鍋から取り出して冷ましておく



5

②を加え全体に混ぜ合わせる



3 すし酢作り

鍋に★を入れ加熱し砂糖と塩が溶け切ったら火を止め、柚子果汁を加えてよく混ぜ合わせる



6

お好みで錦糸玉子や湯がいたキヌサヤをトッピングし器に盛ったら出来上がり♪



咲菜の栄養士からおすすめポイント

咲菜のちらし寿司には、ゆずの村として有名な高知県東部の山奥にある小さな村「馬路村」のゆず酢を使っています。馬路村のゆずは有機栽培で育てられており、皮がぶ厚く小ぶりで、果汁に含まれる香り成分が多いのが特徴です。ゆずに含まれる豊富なビタミンCには体内の老化を防ぎ、ガンの予防にも効果的な抗酸化作用が期待されます。ぜひ色々な料理に取り入れてみてくださいませ♪

Instagramで馬路村へのゆず収穫研修の様子を公開中ぜひ合わせてご覧くださいませ♪



栄養士 すずき

味の素の
全国特選
素材
を見
行く
隊が

産地研修日誌

12/5、山口県下関市にて私たちの調理に欠かせない調味料 塩の加工場を見学させていただきました🍷



今回の産地

健康な食生活のためには、食材だけでなく料理に欠かせない調味料も重要です！味菜が使っているのは山口県下関市にある「最進の塩」というお塩。味はもちろん、海水100%で作る身体にも優しい塩ということで、その製造方法を見学させていただきました。



平釜の塩が焦げつかないよう大きな器具で8時間かき混ぜます

最進の塩は吉母浜の海水を、沖合70m透明度の高いところから汲み上げ、地上にあるろ過タンクで海藻などを取り除き、海水だけを工場へ送ります。この海水を煮詰めて塩を作りますが、最進の塩は特許を取得している「多段式平釜製法」という独自製法で塩を作っています。まず海水を深さのある上段の余熱釜でじっくり濃縮させ、下段の平釜に移して8時間かけて結晶化させていきますこの方法では塩が完成するまでにかかる時間はトータルでなんと96時間！1日で150kgしか作ることができません。しかし、100%海水だけを煮詰める製法だ



さらさらの塩にするためには焼き釜でさらに加熱します

からこそ、化学的に精製された塩と違い、海水のミネラル分を豊富に含んだ人間の身体に近い、身体が求める塩が出来上がります。8時間煮詰めたあとは脱水・ふるい・金属探知などを経て完成です。これらの工程は全て手作業！効率よりも、健康と旨みを重視し、手をかけて愛情をしっかりと込めるのも自慢の製法のひとつだそうです🎵

Instagramではより詳細はレポートや動画も公開中です🎵

創業者のつぶやき

『ウクライナの尊厳の行く先は』

ウクライナ出身力士の安青錦(あおにしき)が関脇に続き新大関としても優勝し、2場所連続優勝を果たした！これは伝説の横綱双葉山以来89年ぶりの快挙だそう。21才の若き新大関は、その地位や責任の重さから眠れない日々が続く、最後の5日間は食事も喉を通らなかったという。そんな中で素晴らしい結果を出したのだからあっぱれあっぱれ。

その3時間後、NHKスペシャル『ロシアの占領地戦慄の実態』という番組を見た。ウクライナを占領し、強引にロシア化を推し進めていく…テレビの画面にはその驚愕の実態が次々と映し出された。思わず目をそらしたくなるような内容ではあったが、こうした争いが生み出す現実を、私も含め、平和な日本に多くの多くの人々にも知っていただきたいと感じた。

人間とは愚かな生き物で、80年に1回大戦を繰り返している。今年も周期的にその最も危険な年にあたる。国際社会の法や秩序が崩壊した今、国と国民の尊厳を守るための“安全保障”のあり方を、私たちは今こそ真剣に見つめ直すべきだ。

株式会社千惣会長 岡山克巳

春の行楽弁当

ご予約
承り中

お手軽行楽弁当
春うらら

春の食材がたっぷり入った彩り鮮やかな行楽弁当が
今年も期間限定で登場！旬の食材も使ったお弁当で
芽吹きを満喫しませんか？お花見のお供にぜひどうぞ♪



3月16日より販売!

詳細はスタッフまたはチラシにて
仕入れ状況により一部内容を変更する可能性があります



おすすめ行楽弁当 **花満開**



大満足行楽弁当 **にぎわい**

3月3日(火)は

ひなまつり

幸せ一杯で華やかな桃の節句に
咲菜のお寿司はいかがですか？
特別な日のお祝いにどうぞ♪

※価格はご利用店舗にてご確認ください



ももいなり



ひなちらし

2026年 365日

日めくりカレンダー販売中

毎年2月から開催している
「お台所絵手紙コンテスト」に
寄せられた心温まる美味しい絵手紙や
咲菜だよりに掲載したレシピを収録した
咲菜オリジナル

「日めくりカレンダー」
各店残りわずかとなっております！
ぜひ店頭でお手に取って
みてくださいませ♪

お取り置きも承ります♪



いつもありがとうございます。今月20日は春分の日！その後3日、計7日間が春のお彼岸にあたります。お彼岸のお供えとして、ぼた餅やおぼろがよく挙げられますが、これはあんこの原料である小豆に魔除けや不老長寿の願いが込められているからという説があります。咲菜でも昨年からおぼろをご用意しています♪大阪製菓所さんが丁寧に手作業でかき混ぜて作る粒あんは煮汁の旨みまでぎゅっと凝縮した粒感の残る甘さ控えめ。お彼岸だけでなくお花見のお供にもぜひどうぞ♪

【咲菜だより編集長】

発行:株式会社千惣(ちそう)

〒558-0011 大阪府大阪市住吉区苅田7-3-10

【公式HP】 <https://okayamafs.com/chisou/>

【e-mail】 sakana-info@chisou.biz

ご意見・ご感想など
お気軽にお寄せください

公式Instagramは
こちらから!

